كتابك

١٥١ م

الدكتورة كلير فهيم

الشباب يعود



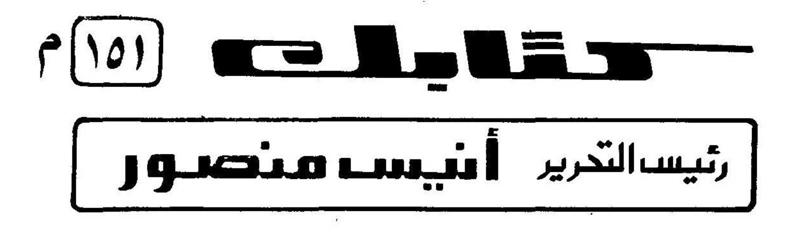


هـذا الكتاب

يصدر هذا الكتاب بمناسبة عام المسنين ، فيوضح الطريق الذى يساعد الفرد على عودة الشباب أو استمراره دائمًا . عن طريق معرفته للتغيرات الجسمية والنفسية والذهنية التى تحدث له فى بداية النصف الثانى من الحياة . والطرق التى بواسطتها يستطيع أن يهيئ نفسه بها كى يقاوم المعوقات الجسمية والنفسية والذهنية التى تعطل استمتاعه بحياة ممتعة هانئة بناءة مستقبلا .

٤٥١/٨٨٥/٠١

١٠ م



الدكتورة كلير فهيم

الشباب يعود



دار المعارف

الناشر : دار المعارف - ١١١٩ كورنيش النيل - القاهرة ج . م . ع .

مقدمة

إن الحياة نستطيع أن نحياها برضًا وسعادة كلما تعرفنا على المرحلة التى نعيشها واعترفنا بها . . وبذلك يزيد وعينا بحقيقة اللذة والمتعة التى تضمها .

وللنصف الثانى من الحياة لذته ومتعته . . صحيح إنها أكثر هدوءًا وأقل عنفًا . . ولكنها لا تقل واقعيًّا وإشباعًا عن لذة فترة الشباب . فنحن نستطيع أن نستمتع بحياتنا فى كل فتراتها إذا نظرنا إليها فى واقعية ولا نتمسك بالأوهام .

وترتبط بهذه الحقيقة . . حقيقة أخرى : فالناس بعد الخمسين . . بحكم حياتهم الطويلة أكثر خبرة من غيرهم . . وهم يستطيعون أن ينقلوا خبرتهم هذه إلى الشباب من حولهم ، فيحيطونهم بالتشجيع والرعاية والفهم . . دون محاولة الاستبداد بآرائهم ، وفى هذه لذة كبرى لهم . وقد يعترض الشباب على مثل هذه النصائح ، ولكنهم يستقبلونها إذا صدرت بأسلوب سمح . . وإذا كان الاتجاه نحوهم اتجاهًا حنونًا يشوبه الود والتواضع .

فحين يصل الفرد إلى بداية النصف الثانى من الحياة . . يكون قد حقق المكانة التى كان بحاجة إلى تحقيقها . . ويستطيع أن يتفرغ لحياته الداخلية والروحية . فنى فترة الشباب تعتصرها المنافسة والجهد الدائب فى سبيل العمل والنجاح . وتصرف الطاقات جميعها نحو أهداف فى الخارج . . ولا يستطيع الشاب أن يدرك باندفاعه كلمة الكون ومغزى الوجود وحتى لو أراد ما استطاع لأنه لم يبلغ النضج والإقناع .

وبذلك نرى أن لكل مرحلة من مراحل الحياة دلالتها الخاصة بها . . ويستطيع الفرد أن يستمتع بها إذا عاشها فى ظل فهم وإدراك واقعى . فحين يبلغ الخمسين أو حواليها تكون قد هدأت النفوس وسكنت العواطف . . ولكن هذا السكون يجب ألا يكون ركودًا . وحيث إن من الضرورة العظمى للفرد أن يحتفظ بكرامته وكبريائه وحيويته . . فعليه أن يرقب فى ظروف البيئة الاجتماعية ما يشعر ه بأنه مقيد ، ولايزال له دور يؤديه على مسرح الحياة . . وأن الأرض لم تنزلق من تحت قدميه . . وأنه لايزال يتطور . . ويرتقى كما كان عهده فى سنيه السابقة . . وإن الدنيا ليست للشباب وحده .

هذه الاعتبارات جميعًا ، تحملنا على الإكبار من شأن مساعدة المسنين . . اجتماعيًّا ونفسيًّا وجسميًّا وذهنيًّا ودينيًّا . . وهذا الأخير يجب أن يكون سندًا لهم فى الحياة . . ذلك لأن الفرد مهما يكن مركزه

الاجتماعى . . فإن الدين يرفعه ويكسبه الكرامة البشرية التى يحتاج إليها كل فرد ، كلما أرهقته الحوادث والتجارب . . فبعد الخمسين تكبر قيمة الدين . . لأن التأملات عقب هذا السن تتجه نحو البداية والنهاية . فالمسن الذى فات الخمسين أو الستين . . يحس أن المعرفة قد استحالت إلى عقيدة . . وأن للدين ممارسة إنسانية عملية تدمج فى أسلوب الحياة ، بل هى أسلوب الحياة . .

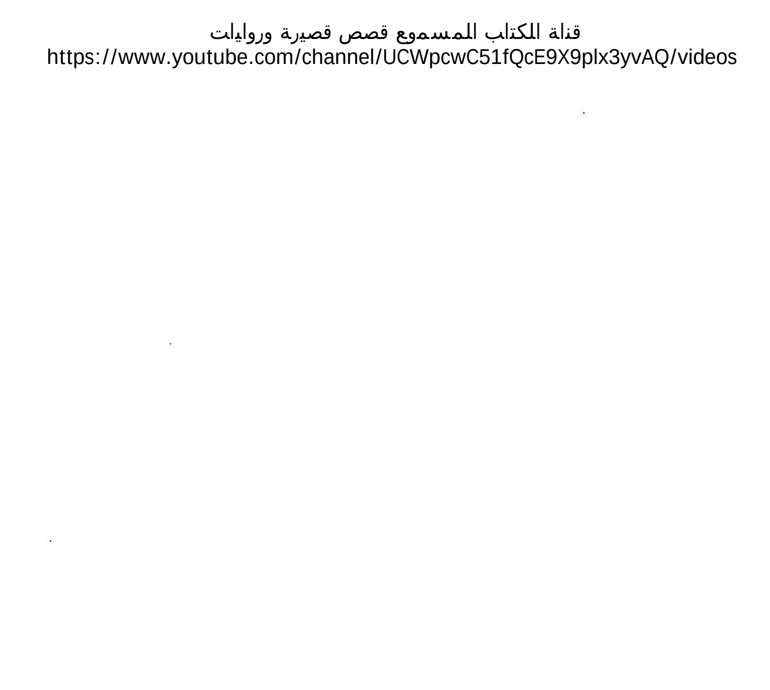
وإنه ليسعدنى أن أقدم للقراء فى هذا الكتاب الضوء الذى ينير لهم الطريق الذى يساعدهم على عودة الشباب أو استمراره دائمًا ، عن طريق معرفة التغيرات الجسمية والنفسية والذهنية ، التى تحدث للفرد فى بداية النصف الثانى من الحياة . . والطرق التى بواسطتها يستطيع أن يهيئ نفسه ، كى يقاوم المعوقات الجسمية والنفسية والذهنية التى تعطل استمتاعه بحياة ممتعة هانئة بناءة فى المستقبل .

وكذلك يوضح هذا الكتاب العوامل الاجتماعية والنفسية والذهنية التى تساعد على بقاء الفرد مستمتعًا بحيوية الشباب وحكمة الشيوخ . . حريصًا على أن يتجنب الإحساس بالخواء والفراغ والملل .

فإذا استطاع هذا الكتاب أن يوفى بهذا الغرض . . فهذا كله ما أردته وما قصدت إليه .

دكتورة كلير فهيم

إخصائية الطب النفسى



حقائق الشيخوخة

إن الشيخوخة ليست مرضًا كما يظن بعض الناس . . كما أن الشيخوخة لا سن لها . . وليس كل من ابيض شعره وعلا الشيب رأسه ، يعتبر فى مرحلة الشيخوخة . وهناك مشاهير من الأشخاص بلغوا سن الثمانين بل التسعين ، ولا يعتبرون فى حالة شيخوخة . . وهذا ما نلاحظه فى معظم مشاهير الكتاب والعلماء ، حيث إن ذهنهم يستمر متقدًا متيقظًا . . مبتكرًا . . مبدعًا ، دون تأثر فى إنتاجهم الذهنى أو العلمى أو الأدبى بتقدم السن . . ومع ذلك فهناك بعض حقائق عن الشيخوخة ينبغى معرفتها :

١ – التغييرات الفسيولوجية والجسمية فى الشيخوخة :

١ – العين : حين يتخطى الإنسان الأربعين يصبح **طويل النظر** مجازًا وحقيقة . وطول النظر هو الذى يمنعه من قراءة الصحف أو الكتب إلا عن بعد . ويتطلب الأمر فى كثير من الأحوال استعمال نظارة طبية للقراءة . . للحفاظ على العين التى تكون عدستها قد فقدت جزءًا من

ليونتها ولا تعتبر هذه الظاهرة مرضًا بقدر ما هى ظاهرة طبيعية . وأحيانًا أيضًا يلاحظ تكون **هالة رفيعة بيضاء** حول القرنية ولكنها لحسن الحظ ليس لوجودها أثر على النظر .

٢ - **الأذن** : وقد يصاحب التقدم فى السن عند بعض الناس بعض القصور فى السمع ، لأن الأذن تفقد بعض القدرة على التقاط الأصوات ذات التردد المنخفض ، وعليه تكون أصوات السيدات أسهل فى الاستماع إليها عن الرجال لأن أصوات السيدات ذات تردد عال .

٣ - **حرارة الجسم** : تكون درجة الحرارة الطبيعية عند المتقدمين فى السن هى نفس درجة حرارتهم عندما كانوا أصغر سنًا . ولكن ينبغى عليهم أن يراعو قدرتهم على سرعة التأقلم للبرد الشديد والحر الشديد . . . مما يعرضهم للخطر إذا انخفضت الحرارة انخفاضًا شديدًا . . ولم يتخذوا الاحتياطيات الكفيلة بتدفئتهم تدفئة كافية . . كما يجب مراعاة عدم تعرضهم للحرارة العالية فى أيام الحر الشديد لأنهم أسهل من غيرهم إصابة بضربة الشمس .

٤ - **الجهاز العضلى** : نتيجة الضعف العام الذى يصيب المسن . . تصبح الحركات غير دقيقة وغير متزنة ، وتصبح المشية متأرجحة . . وكذلك تظهر الرعشة فى اليدين مع اهتزاز بالرأس والكتابة تصبح مهتزة .

٥ - **الجهاز البولى** : تكثر مرات التبول ويصاحب ذلك أحيانًا صعوبة فى أثناء التبول ، أو عدم القدرة على التحكم فى التبول ، فيؤدى إلى التبول اللا إرادى الليلى والنهارى . . ويحتوى البول أحيانًا على زلال السكر .

٦ - **الجهاز الهضمى** : أهمها فقد الشهية أحيانًا . . أو الشره والإمساك شائع فى سن الشيخوخة .

٧ - **الجهاز العصبى** : نوبات تشنجية أو فقد الوعى . . أو ظهور الصداع أو الدوخة . . صعوبة الفهم ، وأحيانًا الكلام ، واضطراب الحساسية أحيانًا .

٨ - **تأثير الامتصاص والهضم والتمثيل الغذائى فى المسنين** : بتقدم السن . يزداد اختلاف الاستجابة للعلاج بتأثير السن البيولوجى وليس الزمنى . . فسرعة الاحتراق تنخفض تدريجيًا بتقدم السن ويصبح الهضم بطيئًا . . ويحدث ضمور فى القناة الهضمية مما يؤدى إلى تعطيل عملية الامتصاص . . واضطرابات الدورة الدموية سوف تعوق حمل المواد الغذائية . . وانخفاض قدرة الكلى على تنقية الدم سوف تؤثر على عملية إخراج المواد الزائدة ، وعلى الرغم من أنه لم يثبت حتى الآن . . فإن هذه العوامل سوف تعوق كذلك امتصاص بعض الأدوية (كالسيوم مثلا) وتؤخر إخراج الكلى .

فالتغيرات الفسيولوجية والمرضية أمكن مراجعتها حديثًا . تبين أنه ليس هناك عامل واحد مسئول عن ظهور الشيخوخة . . وأن الفرد لا تتأثر أجهزته بدرجة واحدة . . فهناك انخفاض كبير فى الطاقة التى تحتاجها الخلية السليمة . . ويمكن أن يكون هناك اضطراب فى التمثيل الغذائى . . أو يمكن أن يكون هناك فقد تدريجى لوظيفة بعض الخلايا السليمة . . وضعف وظيفى فى الخلايا العاملة الباقية . وأيًا كان الحال فالتنظيم الفسيولوجى يتمثل فى القدرة . . ويصبح الفرد ضعيف المقاومة لأى أزمة عما كان عليه فى سن الشباب . . فبعض الخمائر تصبح أقل نشاطًا فى الشيخوخة . . ويرجع ذلك إلى انخفاض سرعة تكوينها أو عملها .

فالشيخوخة ليست مرادفة للمرض . . على الرغم من أن المسنين أكثر تعرضًا للأمراض عن الشباب . . وما يصاحبها من تعويق نسبى فى القدرات . . فقد أشار بعض العلماء أن المريض المسن يكون لديه عادة مجموعة من الإصابات المرضية ، ونسبة عالية من الأمراض المزمنة ، فيكون نتيجة ذلك أن المسنين يحتاجون دائمًا إلى رعاية داخلية وخارجية أكثر مما يحتاجه الشباب .

وهناك عوامل أخرى تعطل الامتصاص ولا سيما الأدوية : وتشمل نقص أو انعدام الحوامض . . ونقص وظائف الكبد . . والإمساك أو

الإسهال المزمن . وكذلك فإن احتراق الغذاء يتأثر بتقدم السن ولا سيما عند المسنين الذين يعانون من نقص نسبة الخمائر اللازمة فى الدم عن الشباب . ويمكن أيضًا أن يعانوا من اضطراب فى التمثيل الغذائى بسبب نقص فيتامين ث ، والكالسيوم ، والبوتاسيوم ، والصوديوم وعدم توازن نسبة الأملاح فى الدم واضطراب السوائل .

وقد دلت الأبحاث أن الكبد لدى المسن ، لا يقوم بوظيفته كاملة نحو الأدوية التى يتعاطاها ، كما يحدث ذلك فى صغار السن . . فمثلا احتقان الكبد فى حالات هبوط القلب تؤثر على وظيفة الكبد . . ويحدث ذلك مع كثير من الأدوية .

الكلى يصغر حجمها بتقدم السن ، فيؤدى ذلك إلى عدم قيامها بوظيفتها كاملة ، وبذلك تنقص كمية الدم التى تصل إليها فيؤدى ذلك فى بعض الأحيان إلى إصابتها بالتهابات فى الأنسجة ، وإصابة الأوعية الدموية بها . . يضاف إلى ذلك أن هناك بعض الأدوية لها تأثير سام على الكلى . هذه العوامل كلها تؤدى إلى تعويق فى وظيفة الإخراج فى الكلى .

ولذلك فإن المريض المسن حين يتعاطى الدواء ، فإن الامتصاص يكون بطيئًا . . ويتم توزيعه كذلك ببطء ويتم احتراقه ببطء أكثر عن الفرد الصغير السّن . وهذا يؤدى إلى جعل الأدوية أكثر فاعلية ونشاطًا

فى المسنين ، لأنها تستمر لمدة طويلة ولحين قبل إخراجها .

التقييم العلاجى للأدوية : على الرغم من أنه يمكن استخدام جميع الأدوية للمسنين . . فإن بعض الأدوية التى ينبغى تجنب استخدامها . . حيث أنها تسبب بعض أعراض جانبية للمسن . لذلك ينبغى عند وصف أى دواء للمسن ، مراعاة أنه يختلف من استجابته للأدوية عن الشباب . . وذلك لاحتمال تعرضه لاستخدام أدوية سابقة أدت إلى انخفاض قدرة الكلى على الإخراج . . فيؤدى ذلك إلى امتداد مفعول الأدوية ، الأمر الذى يؤدى فى بعض الأحيان إلى ظهور بعض الأعراض الجانبية غير المرضية . . فيصبح القلب غير متجاوب نسبيًّا لمنبهات القلب . . وكذلك المخ يصبح أكثر تأثيرًا بالمسكنات وبصورة أقل للمنبهات .

ونظرًا لعدم التأكد من صلاحية الامتصاص فى المسنين فيفضل دائمًا استخدام الدواء عن طريق الحقن للتأكد من تأثره بصورة إيجابية عن طريق الفم .

٢ – التغيرات النفسية والعصبية فى الشيخوخة :

إنه من المؤكد أن **القدرة الذهنية** تنقص تدريجيًّا مع تقدم العمر وخاصة مع بلوغ الشيخوخة . فمن الملاحظ أنه فى هذه السن تضعف

الذاكرة . . والقدرة على التفكير المبتكر . . وكذا القدرة على التعليم والطموح . كما أن حيز الاهتمامات يقل بالتدريج . . وتزداد غريزة حب الامتلاك بصورة واضحة على وجه العموم وتضعف القدرة الفكرية ، وفى أغلب الحالات يكون لدى المسنين أفكار خاطئة عن أمراض جسمية لا أساس لها من الصحة .

أما فى **ميدان الوجدان** : فكثيرًا ما يحدث تبلد عاطفى وتركيز حول الذات ، ولذا فالشخص المسن عادة ينسحب من المجتمع ويصعب عليه التكيف مع الظروف المحيطة به . . كما أنه يتمسك بروتين يومى لا يحيد عنه طيلة حياته . وكذلك يشعر بالتعب بسرعة مما يؤدى إلى سرعة الغضب والثورة . . وهذا مما يزيد نفور الناس منه .

على أنه يجب أن نلاحظ أن هذه التغيرات **تختلف نسبتها** من شخص إلى آخر ، وكذلك فى بعض الأشخاص الذين لديهم ضعفٌ فى تكوين شخصيتهم عند الصغر ، يزداد وضوحًا هذا الضعف أو النقص عند بلوغ سن الشيخوخة .

أما إذا ازدادت هذه الصفات إلى درجة كبيرة . . فى هذه الحالة يكون الشخص مصابًا بخبل الشيخوخة الذى فيه تتدهور الشخصية تدهورًا كبيرًا ، كما أن تصرفاته تصبح غير طبيعية . . وذاكرته تضعف بالتدريج بالإضافة إلى بعض الأعراض الأخرى .

والقليلون من الناس هم الذين يصلون إلى السن المتأخرة بغير متاعب سواء فى التوافق الشخصى أو الاجتماعى . . هذا التوافق هو الحد الفاصل بين الشيخوخة العادية التى لا تعتبر مرضًا وذهان الشيخوخة الذى يعتبر إصابة الفرد إصابة كلية أو جزئية باليأس . . أو فساد التكوين نتيجة كبر السن وما يصاحبه من الأعراض المرضية للشيخوخة ، كتصلب الشرايين والضغط المرتفع والسكر .

الاضطراب النفسى والشيخوخة : ينبغى الإدراك أن الاستعداد للمرض النفسى أو العقلى إذا ظل كامنًا فى الفترات السابقة للفرد ، يمكن أن يظهر بوضوح فى سن الشيخوخة أو يبدو على شكل نوبات اضطراب فى الناحية العقلية تتخللها فترات طبيعية .

فالمسن يفقد قدرته على المقاومة والتكيف مع بيئته . . وتصبح العمليات الخاصة بفقد الناحية الوظيفية للخلايا فى حالة استمرار ، فيتسبب عن ذلك فى بعض الأحيان ظهور الأمراض العقلية .

وكان الاعتقاد السائد سابقا بأن التغيرات الناتجة عن فقد الخلايا لوظيفتها بحكم السن ، هو السبب المباشر والوحيد للاضطرابات النفسية والعقلية فى الشيخوخة . ولكن « روتشيلد » أحد العلماء المهتمين بهذا المجال وجد أن هذه التغيرات تؤدى إلى فقد الناحية الوظيفية . . وفى الوقت نفسه تحدث محاولات تعويضية فى مكونات الجهاز العصبى

السليمة . وهذه الاستجابات تؤدى إلى التكيف ، فمثلا الشك وسهولة الإثارة والمعتقدات الخاطئة هى ظواهر تعويضية لما فقد .

المزاج النفسى فى الشيخوخة : يختلف الناس فى المزاج الشخصى كما يختلفون فى المزاج الذهنى . فكما أن أحدنا يهوى موضوعًا معينًا فى الدراسة دون غيره . . كذلك يميل أحدنا إلى التفاؤل أو التشاؤم ، وهو ينزع إلى الطموح ، أو يقنع بحاله راضيًا بمركزه الاجتماعى . . ومنا العدوانى الهجومى . . كما أن منا الانكسارى والانطوائى ، وهذا المزاج يعود إلى البيئة فى الأكثر والوراثة فى الأقل .

وعندما نتجاوز الخمسين نجدنا قد استقررنا على أسلوب نفسى لا يكاد يتغير . فإن المتفائل الذى تعود رؤية الدنيا بنظارة زاهية ، يحتفظ بربيع حياته إلى الوفاة ، والمتشائم الذى تعود رؤية المصباح الأحمر فى كل خطوة . . سيترقب الخطر والشر ، وسيبلغ الشيخوخة والمرض والهموم الزائفة قبل الخمسين .

إن المزاج النفسى يكاد يتجمد بعد الخمسين ، ولكن المسن الذى يعرف فى نفسه مزاجًا معينًا ، يستطيع أن يقاوم ويغير لأن الوجدان . . أى الدراية تجعل التغير ميسورًا . أما إذا بقى المزاج خفيًّا فى العقل الباطن ، يجهله صاحبه ويطاوعه فى سلوكه . . فإنه لن يفكر فى التغيير .

والرغبة فى الموت تكاد تكون طبيعية فى كثير من المسنين . . بل إن

فرويد كان يقول : إنها كذلك فى جميع الناس . . وربما كان المزاج الاكتئابى بعض هذه الرغبة . . ولعلهما شىء واحد . وليس من الضرورى أن تؤدى الرغبة فى الموت إلى اختيار الوسائل المباشرة إليها . . فإن القناعة والزهد والعقود عن الحركة . . واليأس وقلة المبالاة بالصحة والجحود وكراهية التجديد . . كل هذا يدل . . إلى حد ما . . على رغبة فى الموت تكمن فى نفوسنا ، ولا يبرزها إلا التحليل النفسى . ولهذه الرغبة فى الموت صور خداعة مختلفة . . فقد نجد أحد المسنين يعمد إلى ألعاب رياضية خطرة لا تلائم سنه . . لأن قلبه لا يتحملها . . وقد يصاب بالأذى نتيجة ذلك من المجهود الذى يحتاج إليه . . وهو بوجدانه يصرح بأنه يطلب الصحة بهذه الرياضة . . ولكن عقله الكامن ينشد بها الموت .

لذلك . . يجب على المسن أن يراقب نفسه ، ويحلل العوامل والأسباب التى تحمله على سلوك يضر بصحته النفسية أو الجسمية . . وعليه أن يحاول التغيير كلما استطاع . . من الجمود إلى التطور . . ومن الإحجام إلى الإقدام . وهو يحس لو استعان بالظواهر التى تحميه من التشاؤم إلى التفاؤل . . ومن الاكتئاب إلى المرح .

٣ – العوامل التى تؤثر على القدرة العقلية والجسمية فى الشيخوخة :

١ – عوامل بيولوجية : تحدث فى سن الشيخوخة تغيرات بيولوجية

فى الجسم من نتيجتها الضعف العام فى القوى الذهنية والجسمية ، ومثال ذلك بعض التغيرات بالجهاز العصبي المركزى ، وبعض التغيرات البيوكيماوية فى الدم . . وبعض التغيرات الجسمية الأخرى التى سبق الإشارة إليها .

٢ - عوامل اجتماعية :

(ا) **العزلة** : من المفروض أنه كلما زادت العزلة الاجتماعية فى وسطٍ ما ، زادت نسبة الإصابة بالاضطرابات النفسية - وقد تبين من إحدى الإحصائيات أن ثلثى الذين يصابون باضطرابات نفسية وعقلية فوق سن الخامسة والستين ، هم من العزاب أو الأرامل أو المطلقين . والعامل المشترك فى هذه الحالات كلها هو عامل العزلة - ويقال على وجه العموم - أن ازدياد الإصابة بالاضطرابات النفسية بين المسنين ، سببها ضعف الترابط العائلى فى البلاد المتحضرة ، وضعف العاطفة والاحترام الموجهين لكبار السن فى العائلة .

كل العوامل السابق ذكرها وغيرها يؤدى إلى شعور كبار السن بعدم الاستقرار ، وبالتالى إلى شعورهم بالعزلة عن المجتمع الذى يعيشون فيه .

مما تقدم يتضح ضرورة القيام ببعض النشاط الاجتماعى الذى يؤدى إلى الوقاية من حدوث هذه الأعراض المرضية فى سن الشيخوخة . .

ولا يجب أن نركز جهودنا فى هذا الميدان فقط للعلاج والوقاية .

(ب) **العجز** : من المشاهد أن العزلة فى سن الشيخوخة . . الناتجة عن وفاة الزوج أو الزوجة مثلا ، يتضاعف مفعولها السيئ فى حالة وجود عجز عضوى مثل : العمى أو ضعف السمع ، أو أى مرض آخر فى أى جزء من الجسم ، وينتج عنه الحد من القدرة الجسمية ، وقدرة التجاوب مع البيئة المحيطة بالإنسان . وقد لاحظ كثير من المشتغلين فى هذا الميدان ، أن العلاقة بين الأمراض العضوية والعقلية فى سن الشيخوخة ، علاقة وثيقة فى جزء كبير من الحالات .

(جـ) **اعتزال العمل** : إن الظروف المحيطة باعتزال العمل ، لها علاقة كبيرة بالصحة النفسية وقت الشيخوخة وخاصة فى الرجال . . ففى هذه السن يجد الشخص أن لديه متسعًا من الوقت لا يعرف كيف ينفقه ، كما أن دخله المادى ينقص بعض الشىء عن ذى قبل مما يحد من أوجه نشاطه .

فبينما تصبح الزوجة المحور الهام الذى يتركز حوله بنشاط واهتمام كل من فى البيت ، يفقد الرجل قيمته فى كسب العيش لأسرته أو على الأقل جزء منها ، ويزداد اعتماده على أولاده مما يسبب الاحتكاك بينه وبينهم .

٣ - عوامل نفسية :

إن الوهم الشائع هو الاعتقاد بأن بعد الستين من العمر يدخل المرء فى طور الانهيار . . ويشرع فى الخوف من الأمراض . . وأن الرغبة الجنسية تخمد بعد الستين . . وأن الخطة المثلى لهم أن يقضوا ما بقى من السنين فى الفراش . . أو على الكرسى الموسد . . وألا يبالوا بما يأكلون ويشربون لأن القضاء المحتوم قد أوشك ، وأن الجهد للارتقاء الشخصى بعد الستين عبث يدعو إلى الاستهزاء . . وأنه يجب على كل منهم أن يمشى فى تثاقل روماتيزمى . . يتأوه ويتكوع ولو لم يكن به روماتيزم .

أجل . . إن هذا كله وهم فهناك أشخاص فى السبعين والثمانين قد احتفظوا بشبابهم وهم يمارسون أعمالهم بيقظة ونشاط ويستمتعون بجميع غرائز الشباب . . وكل ميزاتهم أنهم تعودوا عادات حسنة قبل سن الثلاثين أو الأربعين .

لذلك . . ينبغى أن نعين لأنفسنا أسلوبًا فى العيش يتفق وصحة الجسم والذهن والنفس والمجتمع ، نستطيع به أن نستغل حياتنا ونستمتع بها .

كيف يهيئ الإنسان نفسه بعد سن الأربعين للسن القادمة

ينبغي أن يهيئ الفرد نفسه منذ الأربعين لهذه السن القادمة . وهذا التهيؤ جسمى ونفسى وذهنى :

١ - التهيؤ الجسمى :

هو بالعناية بالجسم حتى لا يسمن ويستكرش . فإن السمنة من أسوأ عيوب الشيخوخة . . يؤدى إلى كسل الجسم الذى قد ينتهى بكسل النفس والذهن . وهذا زيادة على الأمراض التى تحدثها السمنة . تبدأ تافهة ثم تصير عبئًا فى الستين والسبعين فليعمل كل موظف - منذ الأربعين فى تجنب السمنة والمحافظة على النحافة . . وذلك بتجنب النهم والأطعمة الدسمة مع ممارسة القليل من الرياضة . وكذلك يجب زيارة الطبيب فى أثناء الصحة . . ولا يجب أن ننتظر المرض لأن للأمراض نذرًا لا يحسها الجسم أحيانًا . . ولكن المخبار يكشفها . ونحن حين نعرف هذه النذر نستطيع أن نكيف معيشتنا وسلوكنا فى الطعام واللباس والحركة

بما يقضى عليها قبل أن تنام . أى يجب أن تعالج أجسامنا من وقت لآخر بالترميمات الخفيفة قبل أن يضطرنا الإهمال إلى المعالجة بالهدم والجراحة .

٢ - التهيؤ النفسى :

يجب أيضًا أن نبدأه منذ الأربعين أو الخمسين ، إذا لم نكن قد بدأناها قبل ذلك بعشرين سنة وذلك باهتمامات مختلفة : اجتماعية وفنية وذهنية واقتصادية . فعلى الموظف أن يشترك فى الأندية والجمعيات . . وأن يعنى باختيار الأصدقاء وأن يرتاد المسارح والملاهى ، وأن تكون له مشاركة مهما تكن صغيرة فى النشاط الاجتماعى أو الفنى الذى يحوطه . وذلك كى تبقى نفسه حيَّة بيقظة عواطفه . . وحتى لا يحمله خواء النفس على الوقوع فيما يضر من عادات الإدمان فى التدخين ، أو الشراب أو الأكل . وهذا النشاط الاجتماعى جدير بأن يبقى إلى ما بعد الستين والسبعين ويحول دون الركود .

٣ - التهيؤ الذهنى :

يحتاج إلى المشاركة فى الحركة الذهنية . . فيجب أن تقرأ الجريدة بعناية كل يوم حتى يكون الاهتمام بالسياسة القطرية والعالمية . . جزء من نشاطنا لا نستطيع تركه بعد الستين والسبعين . ومحال أن نغرس فى نفوسنا

هذا الاهتمام إذا لم تكن بذوره قد زرعت من قبل الخمسين . والاهتمام بالجريدة والمجلة يجب أن يحملنا على الاهتمام بقراءة الكتب والعناية بالحركة الفكرية العالمية . ومن أعظم مميزات القراءة أنها تحول دون النسيان ، الذى يصيب بعض المسنين بسبب تصلب شرايين الدماغ . وهذا النسيان كثيرًا ما يعرقل التفكير المستمر ، ويجب الاستهزاء بالجسم ، ويوحى إليه بالضعف والهزيمة فيزداد سوءًا وانحطاطًا وتضعف ذاكرته .

فوائد استمرار العمل بعد الستين :

وإذا كان الموظف قد أعد جسمه بالنحافة والصحة ، ونفسه بالاهتمامات العاطفية ، وذهنه بالثقافة . . فإنه يستطيع أن يستبقى حيويته بعد الستين عشرات من السنين . . ولكن – مع ذلك – يجب أن تعرف قيمة النظام الذى يبين لنا مقدار العمل والمواعيد . ولذلك يحسن بكل موظف أقيل من عمله عند الستين أن يعمد – فورًا – إلى البحث عن عمل مفيد لذيذ . . حتى يحس أنه مازال عضوًا نافعًا فى المجتمع . . فيزداد سرورًا وتفاؤلاً . . وحتى يحمله نظام العمل على اليقظة الدائمة . . يقظة النفس والذهن التى تستبقى يقظة الجسم . ذلك لأن ترهل الجسم يكون فى أغلب الأحيان – نتيجة لركود النفس والذهن .

وهناك الموظفون المحظوظون الذين تعلقوا بهواية جديدة وهم فى

وظائفهم ، فأولوها عنايتهم وتعهدوها بالوقت والمال حتى برزوا فيها . فهؤلاء تمكنهم الهواية من شغل وقت فراغهم بعد الستين . وسوف تجعلهم يعيشون فى شباب دائم ولو تجاوزوا المائة .

وقد تكون هذه الهواية دراسة خاصة تحملهم على التأليف ، أو عناية بالزراعة ، أو ميلا باقتناء التحف.. وأولى من الهواية كفاح إنسانى كبير الشأن لخدمة البشر ، يحمل على الدراسة الدائمة ومتابعة الأحداث ومحاولة التأثير فيها لخير الإنسانية . . ومادمنا مكافحين فنحن شباب .

مميزات العمل الحر على الوظيفة الحكومية :

التاجر والزارع والصانع عندما يبلغ أحدهم الستين ، لا يجد هذا القرار الرسمى الذى يجده الموظف الحكومى بأنه قد بلغ نهاية المنفعة من العمر ، ولذلك لا يجد هذا الأثر السيكولوجى فى نفسه . وهذا الإيحاء بأن يتقاعد ويركد . ولهذا السبب نرى كثيرًا من التجار فى السبعين أو الثمانين يعملون فى متاجرهم نشيطين على وجوههم أمارات اليقظة والتنبيه ، وفى أجسامهم تلك المرونة التى ترى فى الشباب . . وذلك أن نفوسهم يقظة باهتمامات الكسب ، أو حتى بقوة الاندفاع السابق الذى لم يجد ما يعطله بقرار رسمى ، كذلك الذى تَسَلَّمه موظف الحكومة بأنه قد أحيل إلى المعاش . . أى على الشيخوخة . . وكذلك فهم فى العادة

قد اختاروا عملهم وهو عندهم مرتزق وهواية . . ولذلك لا يسأمون حياتهم ولا يحسون ذلك الخواء الذى يحسه الموظف بعد الستين .

ما يحتاج إليه كلٌ منا عندما يبلغ الستين :

هو أن يتحدى الشيخوخة ولا يستسلم لها . . وذلك بأن نمد الجسم والذهن والعاطفة بنشاط لا يركد . صحيح أن هذا النشاط قد يبطؤ ، ولكن العدو الذى يجب أن نكافحه هو هذا الركود الآسن الذى نركن إليه فيما يشبه لذة الموت . . كارهين ثقافة الذهن والجسم . . قانعين بالاستقرار دون الاستطلاع حتى تتبلد العواطف وتموت ، وما الإنسان إذا لم يستمتع بنشاط الجسم والذهن والعاطفة ؟

والموظف الذى يغادر وظيفته الحكومية وهو على أتم صحة ، يجد بعد سنوات من الركود أنه قد بطؤ فى حركته وتثاقل فى مشيته . . وانحنى ، وفقد خصائصه السابقة فى أناقة زيه ودقة لغته . وليس لكل هذا أصل فى بناء جسمه . . وإنما يرجع هذا الحال إلى اتجاه نفسى جديد . . هو إحساس باطنى لا يدرى به . . يوهمه أن إقالته من منصبه قد انطوت بالفعل على إقالته من الحياة ، وأنه قد أصبح رجلا غير نافع ، ويستعد نفسيًّا وذهنيًّا لهذه السن القادمة . كما وضحنا ذلك سابقًا .

عوامل عودة الشباب

هناك عوامل متعددة تساعد الفرد على استمرار حياة الحيوية والنشاط والإنتاج ، وتساعد على أن حياته تستمر تنبض دائمًا وأهمها :

١ - عوامل نفسية :

١ - الإيحاء الذاتى :

يجب على كل من أن يمارس إيحاءً ذاتيًا ، لكى يستبقى شبابه ويستمتع بالدنيا ، فيجذبها بنشاطه وقوته . وهذا الإيحاء إنما نسميه ذاتيًا ، من حيث أننا نحس أننا نكافح به إيحاءات اجتماعية عامة . . ولكنه هو أيضًا اجتماعى تؤمن به الأخيلة المستنيرة .

فعلى كلٍّ منا أن يوحى إلى نفسه أن شبابه لايزال يافعًا ، وأن يسلك سلوكًا حيويًا فى النشاط والرياضة والزى . . حتى يجد من هذه الممارسات العمل الذى يؤدى إلى الإيحاء . . ثم الإيحاء الذى يؤدى إلى العمل

٢ - عدم إهمال الزى :

على المسن ألا يهمل زيه من حيث انسجام الهندام ، وأن يختاره كل صباح بعناية ، ولا يبالى البنطلون القصير فى الاصطياف . . وعليه أن يرتدى أفخر الملابس التى تكسبه شجاعة وثقة وأناقة ، وتحمله على العناية بنفسه . فالاهتمام بالأناقة يبعث فيه الأمل والثقة والتفاؤل وحب الحياة والسعادة فى الاختلاط بالآخرين .

٣ - تجنب الانفعالات العنيفة :

إن الشيخوخة المبكرة ، قد تنجم عن اختلال التوازن الانفعالى أو الجسمى أو كليهما .. فليس فى وسعك مطلقًا أن تفصل جسمك عن عقلك أو العكس ، فهما شىء واحد ، وهذا أمر أصبح الطب معترفًا به ويتخذه أساسًا فى أحكامه .

ومادام الأمر كذلك ، فلا مفر من الاعتراف بأن سعادتك على وجه العموم وصحتك ، تتوقفان على سلامة هذين العنصرين معًا . . وصلاحيتهما للعمل والأداء ولا يتوقفان على سلامة الجسم وقوته فحسب .

أجل . . لذلك ينبغى ألا تستهلك صحتك بالإكثار من الانفعالات

العنيفة ، وإياك والقلق على الخصوص ، فإنه يأكل من صحتك وعمرك كما يأكل الصدأ الحديد .

٤ – ينبغى المحافظة على صحتك النفسية :

وذلك باتباع ما يلى :

(أ) أن يكون السلوك والتصرف بعيدين عن الغيرة والحسد والحقد ، والخوف والقلق لأن هذه الهموم الأكالة ، تستهلك الجسم وتحدث به أمراضا كثيرة .

(ب) التعلق بهواية منتجة أو أداء عمل مفيد يشعر صاحبه بفائدته للمجتمع ، ويشده أيضًا بكرامته ، ولا يستمر فى التعطل .

(جـ) من الحسن أن يكون العمل الذى يؤديه الفرد أو الهواية التى يتعلق بها ارتقائية فى غايتها تبعث على التفاؤل والاستبشار مع تجنب الجحود .

٥ – المحافظة على الصلاة وفروض الدين :

فنى الصلاة راحة نفسية كبيرة ، تبعث فى نفس الفرد الهدوء والطمأنينة والإيمان والثقة والمحبة . . وعدم الحقد والبعد عن الكراهية . هذه كلها عوامل تساعد على توفير الصحة النفسية والجسمية للفرد . كما

أن الصلاة تساعد الإنسان على التعود على النظافة المستمرة .

وكذلك إحساس الإنسان بأنه قريب من الله ، يبعث فيه الاطمئنان والتفاؤل والسعادة ويدفعه إلى عمل الخير وحب الآخرين ، وتقديم المساعدة والخدمات لهم عن رضا وارتياح . . وهذا الإحساس بالراحة النفسية ، يظهر أثره على صحته الجسمية ، فيكون دائمًا مشرقًا ذا صحة جسمية سليمة ، كله نشاط وحيوية . .

فعلى المسنين الذين لم تتوافر لهم الوسائل الماضية كي يتحمسوا للدين ولم يصلوا إلى مراسيهم أى الموقف المطمئن من الكون . . أن يمارسوا برًّا معينًا ، فإنهم يكسبون من هذه الممارسة البصيرة الدينية التى تكسبهم الكرامة البشرية .

وجميع الأديان سواء فى الدعوة إلى البِر وإلى أن نكون طيبين نعيش الحياة الطيبة . . وهناك قيمة سيكولوجية أخرى للمسنين ، فإن الرجل الطيب الذى يسلك السلوك الدينى بلا تكلف أو قهر تنغرس فى نفسه – على مدى السنين – عادات أخلاقية تطيل عمره ، كما تحيل حياته هنيئة سعيدة . فهو نوع لا يحس توتر المطامع الجنونية . . وهو بعيد عن الحسد الذى ينخر فى النفس ويفتتها . . كما هو بعيد عن الحقد والغيظ .

وكثير من أمراض الشيخوخة العضوية والنفسية ، كالضغط العالى ، والسكر ، والقلق النفسى ، سببه مثل هذه الانفعالات الكريهة . . وهى

عواطف يندر أن يحسها الرجل الطيب المتدين الذى يمارس بِرًّا .

وقد أثبتت الإحصائيات فى إنجلترا أن رجال الدين أكثر الطبقات عمرًا ، لأنهم يجدون الكرامة مع فقرهم ، فلا يطمعون ، ولا يتعبون فى جمع المال أو بلوغ الحياة .

فليكن لكل مسن سند دينى كالجدار يستند ويطمئن إليه فى حياته . وليكن سلوكه دينيًّا . . لأن هذا ضمانًا لسعادته وكرامته . . ولنذكر جميعًا أن الدين هو بناية النفس . . وخاصة نفس المسن . . الذى يكسبها الحيوية والنشاط .

٦ - يجب ممارسة هواية نافعة :

يجب أن يكون لكل منا هواية نافعة ينميها باستمرار ، فلا معنى للحياة إذا لم يكن للإنسان هوايات أخرى غير عمله . وذلك بتنظيم كيفية شغل وقت الفراغ ، حتى لا يصاب الإنسان بملل . وتعد الدول المتقدمة أفرادها لهذه المرحلة من السن قبل بلوغها بمدة كافية . . حتى أن كثيرًا منهم بعد الأربعين يبدأ فى التخطيط لما بعد الستين . . ويكيف حياته لهذا الغرض . . ينظم لجمعية من أصدقائه ذات هوايات معينة ، كالتصوير ، والرحلات ، والصيد ، وتربية الحمام ، أو دراسة لغة أجنبية ، أو دراسة المسرح ، بحيث يملئون أوقات الفراغ .

إن للهوايات النافعة – فضلا عن مزاياها الترفيهية فقط فى حد ذاتها طعمًا جميلاً للحياة الجديدة .

٧ – تجنب العجلة والسرعة :

إن السرعة بدلا من أن تحول دون فرار الشباب .. تؤدى إلى فرارك أنت من الشباب . فإياك أن تحاول أمرًا يسوقك إلى اللهفة بحجة الخوف من فوات الأوان . . فطابع السرعة هو الذى جعل أجهزتك وأعصابك ودورتك الدموية تسرع أكثر مما ينبغى لها . فتدب التجاعيد إلى وجهك ، ويظهر الإعياء على بنيتك . لذلك لا ينبغى أن تتعود الاندفاع مع تيار مطالب الحياة ، حتى لا تلهث أنفاسك . فذلك هو العدو الذى لا يستطيع دفع غائلته أحد عن صحتك الجسمية والعصبية ، وشبابك وسعادتك .

وعلى من يريد إطالة الحياة الصحية . . أن يرتب أموره على أن حياته ستطول ، فاللهفة دليل عدم الثقة ، وعدم الإيمان بطول الحياة . ولا يتم شىء بغير إيمان .

فالشخص الهادئ الطباع ، غير المتلهف أو القلق أو المتعجل ، نراه خاليًا من علامات الشيخوخة المبكرة . . فلونه رائق ، وشعره لم يسقط ، وحالته العامة طيبة وهو كالبنيان الراسخ .

فللمحافظة على شبابك أطول مدة ممكنة . . تعهد منذ هذه اللحظة بترك العجلة واللهفة ، وأوح إلى نفسك باستمرار أنك شباب فعلا . . وأنه لا داعى للتعجل فى شىء ، لأنك لا تزال فى طور الشباب كائنًا ماكانت سنك .

٨ - تجنب التعب والإرهاق :

ما من سبب واحد معقول مبرر لزيادة الشعور بالتعب . . وإلى حد الإعياء مع التقدم فى السن ، وثق بأن الشعور المستمر بالتعب أمر غير طبيعى فى أى سن . . مهما كان هذا السن . وفى اعتقادى أن ذلك مرده إلى نقص مقومات الغذاء ونقص بعض الفيتامينات التى تساعد على بث النشاط والحيوية فى جسم الإنسان .

والواقع أن الإحساس المستمر بالتعب والإعياء ، هو العدو الأول والأكبر لبرنامج « كن شابًّا وعش طويلاً » ، لأن ذلك الإحساس يقضى على الاستمتاع بالحياة . . ويسمم مباهجها . فأول واجباتك هو القضاء على ذلك الإحساس بالقضاء على أسبابه .

فلكى تتجنب الإحساس بالتعب وتقضى عليه وتمنعه من العودة إليك . . ينبغى أن تمد جسمك باستمرار بجميع مكونات « فيتامين ب » . . فهذه الفيتامينات هى التى تتيح للجسم أن يستخلص من الطعام

ما فيه من مصادر الطاقة . فإذا لم تتوافر فى الجسم هذه الفيتامينات ، لم يستطع الجسم الاستفادة من الطعام كله .

ويمكن أن يشعر المتقدمون فى السن بنوع آخر من التعب ، مصدره نقص البروتينات ، وتحتوى البروتينات على الحوامض الأمينية التى تنتج الأنزيمات الضرورية لإنتاج الطاقة الحيوية . . لذلك يمكن القضاء على الشعور بالتعب بزيادة كمية الاستهلاك من البروتينات .

وكذلك نقص كمية السكر فى الدم ، يمكن أن تؤدى إلى الإحساس بالإرهاق أو التعب ولا سيما فى الأشخاص الذين يتناولون الطعام فى فترات متباعدة بحيث تستهلك فى الفترة بين الوجبتين كمية السكر المتخلفة عن هضم الطعام . . والتى هى وسيلة تغذية العضلات والخلايا . وعلاج ذلك كلما سهل تناول وجبة خفيفة بين الوجبات، تساعد على مد الدم بكمية جديدة من السكر الذى ينقصه .

٩ - تعلم الاسترخاء :

فن الاسترخاء قوامه أن تتعلم كيف لا تبدد مجهوداتك العصبية والجسمية عبثًا ، وكيف تترك لأجهزتك وأعصابك وعقلك راحة العمل بهدوء وفى أناة . . فلا تجرفها فى تيار السرعة واللهفة .

فالتوتر هو الهرم . . والاسترخاء هو الشباب . . أو التوتر هو القبح

والاسترخاء هو الجمال . فإذا أردت الاحتفاظ بالجمال فاحرص على تجنب ذلك الغضب الذى يحيل وجهك إلى بركان فيه مناطق منتفخة وأخرى منخفضة . . ذلك فضلا عن تأثيره السيئ على الجسم كله ، وكمصدر مباشر لحفر الأخاديد والتجعدات فى وجهك . فاحسم هذه التقلصات من محياك ولا تسمح لها بالظهور فيه . . فيفيض البشر والازدهار على وجهك وتبدو شابًّا جذاب الطلعة . . بهى المحيَّا يسعد برؤياك كل من يقابلك .

وحتى تبيد عن جسمك كله التوتر والضغط النفسى . . وتركت لعضلاته وأجزائه فرصة الاسترخاء ، أشرق وجهك وأتاح ذلك لجسدك كله أن يخدمك مدة أطول وخدمة أحسن وأنشط .

وأن المسنين الذين نراهم ذوى وسامة وجمال ، لم تهبهم الطبيعة بالضرورة الجمال والوسامة منذ ولادتهم . . فاستطاعوا بنظام حياتهم أن يكتسبوا الرونق والوسامة والجاذبية .

ويمكنك الحصول على الاسترخاء عن طريق تدريب نفسك ورياضتها . أى لابد من « تربية » نفسك عليه بالحزم وصادق العزيمة بالإيحاء الذاتى المستمر حتى تتطبع على ذلك .

١٠ - ينبغي على المسن الاعتدال لا الزهد :

يجب أن يكون الاعتدال شعار المسنين : اعتدال فى الشراب والطعام والسهر والجهد والحزن والغضب والرياضة . أى يجب أن يتجنبوا الإفراط والإسراف فى الجهد واللهو والحركة والعاطفة .

وهناك فرق عظيم بين الاعتدال والزهد . ففى الأول نمارس عاداتنا التى ألفناها مدة الشباب ولكن فى اعتدال . أى أن إيقاع الحياة لايزال مطردًا ولكن فى بطء لم يعطل . أما الزهد فمعناه الكف عن عاداتنا التى هيئنا لها ، ووجدنا فيها أيام الشباب ترفيهًا وترويحًا .

ونحن ننصح بالاعتدال دون الزهد بشيئين :

الأول : فسيولوجى أو جسمى :

فأعضاء الجسم التى تعودت النشاط والحركة تذوى وترهل أو تقارب الموت إذا عمدنا إلى منعها من هذا النشاط كعضلات الذراع التى نراها مترهلة فى المسنين الذين استكانوا إلى الدعة وعدم الحركة . فالكف التام يميت العضو ويحيله كالميت . فإذا زهد المسن وكف عن عادات النشاط الفسيولوجى السابقة كفًا تامًا ، فإنه يستعجل نفسه بهذا السلوك شيخوخة هرمة محطمة ثم موتًا معجلا .

الثانى : العامل النفسى :

وهو أن شعور المسن بأنه مضطر إلى الكف التام . . وأنه يجب أن يزهد فيما كان يحب . هذا الشعور يحدث له قهرًا . وهو يحس أنه يعيش بشروط . . وأن الحياة ليست عفوية طبيعية وأن زهده إنما هو إيماءة الموت له .

فمن الناحية الجسمية والنفسية ، يجب على المسن ألا يزهد ، بل عليه أن يمارس جميع ألوان نشاطه أيام شبابه ولكن فى اعتدال . أى مع البطء وتجنب الإسراف ، ومع القناعة وتجنب الإفراط . وعليه ألا يترك أعماله اليومية أو رياضته . ويجب أن يستمتع بالشاى أو القهوة كما كان مألوفًا لديه فى عاداته السابقة . بل يجب ألا يمنع نفسه حتى من الممارسة الجنسية توهمًا بأن قوته تتوافر وتدخر بهذا المنع . . لأن نشاط الغريزة الجنسية ينبه أنحاء مختلفة من الجسم والذهن فيزيد الحيوية ويرقى بالصحة العامة فالزهد فى صميمه معناه الموت على مستوى غير كامل . . ولكن الاعتدال حياة بل حياة فضلى .

يجب عدم الزهد فى الحب :

يجب على المسنين ألا يزهدوا فى الحب . . وألا يحيلوا شيخوختهم إلى رهبانية ، فإن النشاط الذهنى والجسمى يحتاج عندهم إلى تنبيه العاطفة الجنسية . ولهذا التنبيه قيمة سيكولوجية فى شعور المسن بأنه لايزال

يستمتع بعواطفه ، وأنه ليس محتاجًا إلى الاعتكاف والاعتزال تهيُّؤًا للموت . والخلاصة يجب ألا نترك الحب يموت فى قلوبنا ، لأن معظم اللبنات فى أساس حيوية الفرد نفسى . . فإذا تهدمت فإن الحيوية كلها تتهدم . فعلى المسن ألا ينقطع عن الممارسة الجنسية . . ولكن مع الاعتدال الذى يجب أن يكون على الدوام رائده وشعاره .

٢ - عوامل صحية :

١ - تجنب السمنة :

إن الجسم السليم هو نتيجة العقل السليم . ذلك أن النشاط الذهنى ينشط الجسم ويكسبه نظامًا ويجعل الحياة لذيذة ويبعد السأم . وثلاثة أرباع السمنة والترهل والتضخم هى نتيجة السأم . . حين يقبل أحدنا على الطعام فيأكل فى نهم . . ثم يعاود الأكل فى وجبات متعددة . . أو يتسلى باللب والفول السودانى ونحوهما ، لأنه يحس ذهنيًّا وعاطفيًّا أنه يعيش فى خواء . . وأن اللذة الباقية له هى مضغ الطعام . والسمنة المنتشرة بين نسائنا تعود إلى هذا السبب أيضًا ، أى خواء النفس لقلة ما يشغلهن فى البيت فيلجآن إلى لذة الطعام .

فعلينا أن نتوقّى الهرم كما نتوقى الموت وذلك بالمحافظة على مرونة الأعضاء ولدونة الشرايين ويسهل هذا علينا بتجنب الأطعمة التى تحدث

رواسب الأحماض وتصلب الشرايين ، وذلك عن طريق تجنب الشحوم جميعها مع الاعتدال فى كل شيء آخر.

وبالمحافظة على النحافة . . وبالرياضة الخفيفة وتجنب ما يعجل الهرم . وهو النهم . وأول أصدقاء السمنة مرض السكر . . فهذا المرض يحب الرجل البدين والمرأة البدينة . . وأول مظاهر هذا المرض ازدياد الوزن .

ومع طبقات الشحم التى تتراكم على البدين تتوافر آفات أخرى كمرض القلب وضغط الدم ونزيف المخ وأمراض الكلى واضطراب الحوصلة المرارية . . وطائفة أخرى من الأمراض .

ولذلك كى يمكنك إنقاص وزنك ، يمكنك استبعاد الرز والبطاطس والمكرونة والدهون والمسلى والمشروبات الروحية والجيلاتى والمايونيز . . مع القيام بشيء من الرياضة أو التدليك كى تساعد على إنقاص الوزن .

٢ - تجنب السهر :

ليس للنوم قاعدة عامة . . فالعالم المخترع أديسون كان يكفيه أن ينام أربع ساعات يوميًّا ، ولكن غيره قد يحتاج إلى ثمان ، ونوم الليل يصعب تعويضه بإغفاءة النهار . لهذا ننصح إذا أنذرك جسمك بالثقل والتراخى

أن تلغى جميع مواعيدك المسائية وتدخل فراشك توًّا ، فإن الطبيعة لها فى ذلك التقدير الأصح الذى لا تصل إليه أنت بمقاييسك .

ويجب من تلقاء نفسك ألا تفرط فى السهر ليلتين متعاقبتين . . ولا تستخدم الأقراص المنبهة الطاردة للنوم . . أما الأقراص المنومة فلا تستخدمها إلا للضرورة القصوى .

٣ - تجنب الراحة المطلقة فى الفراش :

من أهم أعداء المتقدمين فى السن الراحة المطلقة فى الفراش . . ويلاحظ ازدياد الرغبة عند المسن فى قلة الحركة والتزام الفراش . . ويساعد على ذلك العطف الذى لا داعى له ، يسبغه الأبناء عليهم لدرجة أن بعض المسنين لا يتحركون فى فراشهم ، ولعل بعضهم يستمرئ تناول طعامه وقضاء حاجته بالفراش . . وذلك أمر خطير جدًّا لدرجة أن المتبع الآن حتى فى حالات الإصابة بجلطة فى الشريان التاجى للقلب . . وهى حالة تستلزم الراحة التامة لمن هم أصغر سنًّا . فإن المسنين تكون الراحة التامة ضارة بهم . ومن مضاعفاتها تقرحات الجلد ، والالتهاب الرئوى وانسداد الأوردة ، والإمساك وانحباس البول ، وفقدان الشهية والأرق ليلا وضعف العضلات والعظام وغير ذلك .

من أجل ذلك ينبغى أن يحافظ المسنون على لياقتهم كاملة . . وعليهم المشى والحركة ، والمحافظة على عاداتهم فى لبس ملابسهم الكاملة حتى ولو لم يخرجوا من منازلهم ، مع مراعاة التزين وتصفيف الشعر عند السيدات . ولا نبالغ إذا قلنا إن السيدات والرجال الذين يحتفظون بمظهرهم وأناقتهم ، يحفظون بذلك صحتهم البدنية والنفسية .

٤ - تجنب الإمساك :

يعتبر الإمساك أيضًا من أعداء المسنين . . إذ أنه خطر عليهم إذا أهمل علاجه إذ أنه يؤدى إلى فقدان الشهية إلى الطعام ، وفقدان السيطرة على التبرز أحيانًا ، أو انسداد معوى غير كامل . كما يؤدى فى أحيان أخرى إلى حالات ارتباك نفسى حادة أو انحباس فى البول . ويكون أسباب الإمساك عند المسنين عادة هى قلة حركتهم ، وعدم اختيارهم للغذاء المناسب . ولا ننسى أن نحذر خطر استعمال الملينات بلا تعقل لأنها إذا استعملت استعمالا سيئًا أدت إلى أضرار بالغة .

ولتلافى الإمساك يجب أن يحتوى الطعام على كمية كافية من السوائل واللبن والخضار الطازج والفاكهة . كما يجب المشى يوميًّا لفترات طويلة . . وعمل تمرينات خاصة لتقوية عضلات البطن . وكذلك يجب

استشارة الطبيب إذا تعذر التغلب على الإمساك حتى لا يؤدى إلى المضاعفات الضارة .

٥ - المحافظة على النظافة :

نظافة الأقدام كنظافة الوجه تمامًا . . ويستحسن ألا يقلم المرء أظافر قدميه بنفسه خشية جرحها ، بل يتولى هذه العملية أحد المختصين بتقليم الأظافر أو أحد الأبناء . . كما يجب اختيار الأحذية غير الضيقة ذات الجلد اللين ، حتى لا تشوه القدم أو تمرض .

٦ - تجنب الحركات البطيئة :

على المسن أن يتخذ المشية السريعة التى توحى بالنشاط . . ويتجنب جميع الحركات التى توحى بالعناء والتعب : كالارتماء فى الكرسى ، أو السير البطىء ، أو العقدة المنحنية ، أو النهوض المتثاقل . . هذه كلها تقلل من نشاط سير الدورة الدموية فى جميع أجزاء الجسم مما يساعد على الإحساس الدائم بالإرهاق والتعب .

أما الحركات النشطة فإنها تساعد على تنظيم الدورة الدموية فى جميع أجزاء الجسم ، فيشعر الفرد بالنشاط والحيوية واليقظة ، ويكون دائمًا فى حالة إشراق جسمى ونفسى .

٧ - الوجبات الخفيفة وتزيين المائدة بالزهور :

يحتاج المسنون عامة إلى وجبات خفيفة قد تكون أربعًا بدلاً من ثلاث ، بعيدة عن الدسم مع الإقلال من الخبز والأرز ونحوهما من المواد النشوية والإكثار من الخضروات المطبوخة . وهذا إلى اللبن ومشتقاته . مع تجنب الأعضاء الداخلية فى الطعام مثل القلب والكبد والكليتين ، وإيثار لحوم السمك والدجاج والطيور على لحوم الماشية .

وليس الطعام حاجة جسمية مادية فقط . . ولذلك يجب أن نتأنق فى اختياره . . وأن نزين المائدة بالزهور والآنية الجميلة ، حتى يستحيل الغذاء أو العشاء متعة فنية ، كما هو غذاء مادى ، والتأنق يكف عن الالتهام الحيوانى الذى يجعلنا نشمئز من كثير من الآكلين .

وإذا أحلنا المائدة من مجموعة من اللحم والخبز والخضروات إلى نظام جميل أنيق من الشراب والطعام . . فإننا نأكل فى مهل واستمراء وتلذذ ، ويقوم التأنق مقام الالتهام .

ولهذه الأسباب جميعًا ، يجب أن يلح كل مسن على إصلاح مطبخه وتزيين مائدته ، والفائدة هى ليست له وحده ، بل لكل أعضاء البيت فى أى سن كانوا .

وهذا الذى قلناه بشأن الطعام ، لا يتعين على الصبى أو الشاب دون

الشيخ أو الكهل ، لأن الجميع سواء فيه . وإذا نحن اتبعنا فى بيوتنا الإقلال من السمن والمواد النشوية ، وأكثرنا من الخضروات واللبن ومشتقاته . . فإن الصحة العامة ترتقى ، ويكون لهذا أثره بعد الخمسين التى يبلغها فى وفرة من الصحة والنشاط .

وأخيرًا .. يجب أن نجعل القناعة مزاجًا وعادة . . فلا ننهم إلى الطعام الدسم ، ولا نكثر من الوجبات . ولنحرص دائمًا على بقاء الجسم على وزنه لا يزيد إذا كنا نحافًا وأن ننقصه إذا كنا سمانًا .

٨ – الرياضة ضرورية :

الرياضة ضرورية للتخلص من الأحماض والإنقاص ، وللاحتفاظ بمرونة الشرايين إلى أطول ما يستطاع من السنين ، وليس هناك شك فى أن لها قيمة نفسية كبيرة عند المسنين ، لأن المسن الذى يمرن أعضاءه كل يوم ، يتوقى التيبس فيها ويحيلها إلى مرونة يرتاح إليها ، لأن تجمد الأعضاء والعجز الذى يشعر به مثلا فى الصعود على درجات السلم أو ركوب الترام أو اللهث والعرق من المجهود الصغير . كل هذا يعرض أسوأ الإعياء للمسن . فالقليل من الرياضة المعتدلة المثابرة تقى المسن من جميع هذه العوارض التى تحط القوى الروحية فى النفس كما تبلى أعضاء الجسم .

لذلك . . يجب ممارستها فى اعتدال . . ولكن أيضًا فى مثابرة حتى نصل إلى النتيجة بقوة التراكم . . أى تكرار الحركة الخفيفة على مدى الأيام والسنين . فيجب ألا نترك الرياضة شهرًا أو عامًا ، ثم نعود إليها لأننا عندئذ نحتاج إلى الحركة العنيفة التعويضية . . وقد تكون هذه الحركة مضرة .

وخلاصة القول . . يجب أن نهدف إلى **الأغراض** التالية من الرياضة :

١ – تجنب التضخم والترهل ، حتى لا تؤدى الرواسب والإنقاص إلى الإضرار بأعضائنا الرئيسية كالقلب والأوعية الدموية والكليتين .

٢ – أن نستبقى هيئة الشباب فلا تنحنى ظهورنا أو ترتعش سيقاننا أو تزدوج ذقوننا ، لما لهذا من قيمة نفسية .

٣ – ألا نغدق ونبالغ لأن الاعتدال رائد الشيخوخة وشعارها .

٤ – يستطيع كل منا أن يمارس التدليك الذاتى والمشى السريع أما ما زاد على ذلك فيجب أن يستشير فيه مدربًا ماهرًا .

٥ – تحتاج الرياضة المعتدلة إلى مثابرة حتى لا يؤدى الانقطاع عنها إلى ترهل يستعصى على العلاج .

٣ - عوامل ذهنية :

١ - المحافظة على النمو الذهنى :

لا تتأثر قوة العقل بالضرورة بالتقدم فى السن . . وأصدق مثال على ذلك أولئك الذين بلغوا الذروة فى عبقريتهم وهم فى السبعينيات وما بعدها ، والأمثلة على ذلك كثيرة بين أدبائنا وعلمائنا وساستنا . وهناك قاعدتان لاحتفاظ الإنسان بطاقاته الذهنية عند تقدمه فى السن :

أولهما : القاعدة المعروفة أن العقل السليم فى الجسم السليم . فمن يحتفظ بلياقته ، ويحافظ على صحته فى صغره يظل عقله سليمًا ولماحًا طول عمره .

والقاعدة الثانية : هى مدى ثقافة المرء . . وعلمه لأنه وجد أن المثقفين والأذكياء يحتفظون بنور العقل إلى آخر ثانية من حياتهم .

أما فيما يختص بالذاكرة : فمن المألوف أن نجد المسنين ضعاف الذاكرة بالنسبة للذكريات الحديثة . . مع أنهم يتذكرون حوادث وذكريات مرت عليهم من عشرات السنين . . ويقصونها وكأنها حدثت لهم بالأمس فقط . وبما أن هذا التغيير فى الذاكرة يعتبر طبيعيًّا فى سنهم . . فمن الواجب عليهم تدوين ما يهمهم أن يذكروه : . فى مفكرة

جيب . . لأن تلك هى الطريقة الوحيدة المضمونة للتغلب على هذه الظاهرة .

ولكن ما يعوض عن ذلك . . هو ما نلحظه فى المسنين من وقار وحكمة وتعقل وسداد فى الرأى . وكلنا نعلم كيف كانت القبائل تلتمس المشورة والرأى ممن هم أكبر سنًّا . وكيف أن حكمة الشيوخ هى حصيلة تجارب كثيرة مفيدة وخبرات ناضجة .

وخلاصة القول : للمحافظة على النمو الذهنى . . يحتاج ذلك إلى دراسة الكتاب والمجلة والجريدة . . والرجل الذى بلغ الستين أو السبعين فى حاجة عظيمة إلى مداومته القراءة . . لأن أعظم ما يحزنه أن يجد نفسه عرضة للنسيان . ولكن مداومته القراءة تجعل الكلمات ماثلة فى ذهنه فلا ينسى . ثم هو . . بالتوسع الذهنى فى الآفاق الرحبة للثقافة . . يجد اهتمامات سامية تشغله وتنشط جميع كفاياته .

٢ – تعود القراءة للجريدة اليومية :

لأن هذه العادة سوف تقيك فى مستقبل الأعوام النسيان . . فيصون ذلك ذكاءك ونشاطك الذهنى . ولهذا النشاط قيمة أخرى هو الإحساس بالكرامة ، وبأن الشخصية لم تنهدم بل لازالت على استوائها بعيدة عن الانهيار . وكذلك منفعة القراء بالطبع أكثر مما ذكرت . فإن المثقف الذى

دأب على القراءة . . وجعل اقتناء الكتب وبحثها هوايته . . يحتفظ بشباب الذهن ولو تجاوز المائة . وهو يجد اهتمامات مختلفة متعددة كل يوم تقريبًا . وهو يتلذذ بالحياة بمقدار سعة الآفاق التى يصل إليها ذهنه .

وعمومًا . . فالمسن يحتاج إلى قراءة جريدتين يوميتين للغايات الثلاث الآتية :

١ – منع النسيان باستبقاء الذاكرة حية بالكلمات .

٢ – صون الكرامة بالشعور الدائم بسلامة الذهن وأثر ذلك فى صحة النفس .

٣ – التوسع فى الاهتمامات التى تشغل وقت الفراغ وتجعله يستمتع بالحياة بدلا من أن يتألم منها . . ويحس أن له حاضرًا مهمًّا ومستقبلا أهم . . فلا ينكفئ على الحاضر يعيش فيه ويميزه .

شباب بعد السبعين :

هناك شبان فى السبعين والثمانين تمتعوا بحياة عامرة حافلة ، دون أن يشعروا بملل أو سأم الشيخوخة . . ويرجع ذلك إلى التزامهم بخطة غذائية تحول دون السمنة ، وأيضا برنامج ذهنى يشغل الوقت ويجعل للمستقبل قيمة . وكان هذا المستقبل فى حيز الانتظار لإتمام هذا البرنامج . . وهناك عدد من العلماء الذين لهم شأن لا زال العالم يذكرهم ويفخر

بمجهوداتهم الذهنية فى عالم الفكر . . ومن هؤلاء :

– **الشاعر خليل مطران** : على الرغم من أنه كان ضامرًا يتأنق فى طعامه ، ولكنه كان يأكل كأنه عصفور . وحياته الفكرية كانت الأساس لنظامه الجسمى .

– **ولطفى السيد** . . **وعبد العزيز فهمى** . . كان هؤلاء يعيشون ويعمرون بالقوة الروحية . . قوة المثل التى جعلوها أهدافهم . . وجعلوا الوسائل إليها دراسة متصلة واستطلاعًا فى علم الثقافة لا ينقطع . . وشبابهم الذى كانوا يتمتعون به هو ثمرة هذا المزاج . وما أجدرنا جميعًا بأن نقتدى بهم . . فإن الجمهور قد انتفع بنتاجهم الفكرى .

ولكنه يستطيع أيضًا أن ينتفع بالأسلوب الذى اتخذوه فى الحياة .

– وليذكر المسنون أن **ميخائيل انجلوا** – المثال الإيطالى – شرع ينظم القصائد الغرامية وهو فى التاسعة والسبعين .

وأن جاليليو . نشر كتابه عن دوران القمر فى الثالثة والسبعين .

وأن جوته . أتم قصته المشهورة وهو فى الثانية والثمانين من عمره .

وأن جون ديزلى . كان يلقى موعظة دينية كل يوم وهو فى الثانية والثمانين .

وأن بنيامين فرانكلين . . عين سفيرًا للولايات المتحدة فى فرنسا فى الثامنة والسبعين .

وبرنارد شو . . وهو فى التسعين – يمرح مرح الشباب فى طرب الجسم والذهن والنفس . . وقد جعل الحياة فنًّا . . وأحال خطواتها من المشى إلى الرقص . ونحن نحسه حين يقول إنه احتفظ بشبابه فقط . . لأن الواقع أنه احتفظ بطفولته من نواح كثيرة . إذ هو **دائب** الاستطلاع . . كثير اللعب . . تتفتأ النكات فى حديثه . . ينظر إلى الدنيا على الدوام فى ابتسامة حلوة أو مرة . . ومع أنه ألّف كثيرًا من الكتب التى تستحق الدراسة ، فإن أعظم مؤلفاته هو شخصيته التى بناها بل شيدها . . كما لو كانت تحفة فنية .

وخلاصة القول . . يجب أن نذكر أن الحياة الذهنية النشيطة فى هؤلاء جميعًا هى التى جعلتهم يحتفظون بشبابهم فى السبعين . . وهى التى ملأت حياتهم باهتمامات تشعرهم بلذة الحياة ومجدها . وهم بهذه اللذة يستغنون عن لذات الطعام التى يقع فيها كثيرون ممن يعيشون فى خواء النفس والذهن . . فيحفرون قبورهم بأسنانهم ويموتون بأمراض السمنة المتعددة حتى قبل السبعين .

والعقيدة الفاشية بين الجمهور هى أن الشيخوخة مرض أو انحطاط فى الجسم . . لذلك يتجه علاج المسنين نحو الجسم فقط . . ولكن الواقع

أن أكثر أمراض الشيخوخة ثمرة الخواء النفسى والذهنى . فإذا ملئ هذا الخواء بالاهتمامات السياسية والاجتماعية والثقافية بل الحرفية . . فإن الجسم يستجيب بالنشاط ولا يبلى حتى بعد المائة .

المرأة والشيخوخة

يكذب القائلون بأن المرأة تبلغ سن الشيخوخة قبل الرجل .. فالعكس هو الصحيح ، ذلك لأن انتقال المرأة من الشباب إلى الشيخوخة يقع فى حوالى الخمسين . وعلامته الواضحة هى أنها تصبح غير قادرة على الإنجاب ، وتنقطع عنها الدورة الشهرية . وهذا الانتقال كثيرًا ما يحدث رجة نفسية تنشأ من التغيير الفسيولوجى فى الجسم . كما تنشأ أيضًا من الاعتبارات الاجتماعية حين تحس المرأة أن الدنيا لم تعد دنياها . وهذه الاعتبارات كاذبة فى معظمها .. لأن جمال المرأة يبقى - مع العناية - إلى ما بعد الخمسين والستين . كل مافى الأمر أنه ينتقل من جمال الجسم إلى جمال الشخصية .. بل قد يبقى شىء كثير من جمال الجسم فيمن يبلغن الخامسة والخمسين والستين .. وهن مع ذلك لم يفقدن التذوق بجمال الحياة والاستطلاع والثورات العاطفية .

والطبيعة حريصة على بقاء الأنثى أطول مدة ممكنة من الزمن ، لأنها وسيلة استمرار الحياة . ويكون عمر المرأة فى أغلب الأحوال أطول من عمر الرجل بمعدل خمس سنوات . وهذه ميزة منحها الله أيضًا ، لأن

المرأة بحكم تكوينها تحافظ على كيان الأسرة وترعاها وتدعمها وتقوى أواصرها .

وهذا هو السر فى أن ملكة النحل هى التى تعيش ، فى حين أن بقية الخلية يموت . وتتمتع المرأة أيضًا بميزات كثيرة . . فمثلا لا تصاب المرأة عادة بالذبحة الصدرية . . وأمراض القلب وتصلب الشرايين . . فقد لوحظ أن نسبة إصابة المرأة بتصلب الشرايين أقل من الرجال خاصة قبل بلوغهن سن انقطاع الطمث . . لأن المبيض يفرز هرمون أنثوى له تأثير مضاد لحدوث تصلب الشرايين . . ولكن بعد بلوغها سن الـ ٦٥ سنة تصبح نسبة تصلب الشرايين مساوية للرجل . وبذلك نرى أن تعرضها للإصابة ببعض الأمراض بنسبة أقل من الرجال ، إلا إذا كانت تعانى من السكر وضغط الدم . وهذه خاصية حباها الله بها لكى تعيش طويلا .

والمرأة فضلا عن هذا تتحمل المرض أكثر من الرجل ، نظرًا لصبرها الذى يبلغ درجة الإيمان . . فالمرأة المصابة بالشلل تستطيع أن تحيا به عدة سنوات وأن تقاومه مقاومة جبارة . . فى حين يستسلم الرجل الذى يصاب به . . وأحيانًا لا يستطيع التعايش معه أكثر من شهور معدودة .

المرأة وشغل أوقات الفراغ :

والغريب أن الطبيعة تقف فى صف المرأة دائمًا فى مسألة شغل أوقات الفراغ . ويقول المثل الإنجليزى « إن المرأة لا تحال أبدًا إلى المعاش لأنها بعد أن تحال إلى المعاش من عملها تستطيع ببساطة أن تقضى وقت فراغها بالانشغال فى البيت والإشراف على خدمة الأسرة ورعايتها وتوجيه أفرادها » . . .

وهكذا يمكن أن تكون الحياة بعد الستين كلها متعة . . وبهجة . . وهناء . .

١ - المرأة ومراحل الحياة :

الشىء الذى يجب أن تعرفه المرأة وتذكره أن الحياة كالسائل . . ففتراتها ومراحلها المختلفة تنساب متداخلة بعضها مع بعض تدريجيًّا دون إدراك منها . فليست هناك حدود فاصلة ومحددة بين مرحلتى الرضاعة والطفولة . . أو بين الطفولة والمراهقة . . أو بين المراهقة والشباب . . أو بين الشباب والنضج والشيخوخة . فالمرأة حين تبلغ العشرين تعتبر سن الأربعين هى الشيخوخة . . وحين تبلغ الأربعين فلا تشعر أنها تغيرت كثيرًا عما كانت عليه فى سن العشرين . . صحيح أن بعض التغيرات

الجسمية تحدث خلال مراحل النمو المختلفة لكل فرد وخاصة عند النساء حين يبدأ الطمث وحين ينقطع . . وأنا أقر بأن هذه المعالم حقيقة فى الطريق العام لحياة المرأة . . ولكنها فى الوقت نفسه لا ينبغى أن تعد حدودًا لبداية أو نهاية سنوات استمتاع المرأة بحياتها . . بالرغم من أن كثيرات من النساء ينظرن إليها هذه النظرة ويعتقدن أن سن اليأس هو بمثابة المرحلة التى تبدأ المرأة فيها فى دفن حياة الحب . وهذا رأى خاطئ لا شك فيه . . والعكس كثيرًا ما يكون هو الصحيح . . إذ أنه مع انتهاء الطمث ينتهى القلق والخوف من الحمل . . وتبدأ المرأة الاستمتاع بحياتها الزوجية بدون خوف . . وتستمر حتى ما بعد الخمسين والستين فى حياة مستقرة هادئة .

٢ – الحب والمرأة والحياة :

ينبغى أن تعلم المرأة مهما تقدم بها السن . . أن الحب كالحياة نفسها متحرك دائمًا . . فهو يتحرك دائمًا . . إلى الأمام أو إلى الخلف . . ولكن لا يمكن ولا يجب أن يتوقف أبدًا . . وسواء أكان يتحرك إلى الأمام أم إلى الخلف . . أو كان ينمو وينتعش أو يذبل ويموت . . فإن ذلك يتوقف إلى حد كبير على المرأة نفسها . . فإذا استسلمت وأقنعت نفسها بانتهاء الحياة والحب ، فإنها قطعًا ستكون

متحركة إلى الخلف . . وحينئذ ستكون قد وصلت إلى النهاية للحياة والحب بالنسبة لها فعلا . . ولكنها إذا كانت تدرك من ناحية أخرى أن وصولها إلى نهاية أى مرحلة ليس إلا بمثابة المرور بعلامة أخرى فى طريق الحياة المزدحم بالعلامات ، فسوف يكون أمامها الكثير من المناظر الجميلة والأحداث المثيرة . . وكل ما تحتاج إليه أن تكون لديها الرغبة والعزم على السير إلى الأمام .

فعلى المرأة فى جميع مراحل الحياة . . أن تخطط لنفسها ، وأن تحارب من أجل نفسها وتحارب ببسالة وبذكاء معًا . إن عليها أن تحافظ على عقلها وروحها فى يقظة وحيوية ونشاط . . عليها أن تنمى لنفسها اهتمامات جديدة ومواضيع ينصرف إليها حماسها . . وعليها أن تحاول الوصول إلى خبرات واتصالات جديدة ، وأن تسمع وتلاحظ وتتعلم . . وعليها ألا تنسى إطلاقًا . . ولو للحظة واحدة . . أن الحياة لا تتوقف أبدًا . . ثم عليها أولا وفوق كل شىء أن تظل سائرة إلى الأمام .

٣ - العوامل التى تساعد المرأة على الاحتفاظ بحيويتها فى مراحل عمرها :

١ - المحافظة على صحتها :

إذا حافظت المرأة على صحتها سليمة بالفحوص المنتظمة والعلاج

المناسب بواسطة طبيبها . . فإن إحساسها بالراحة النفسية والجسمية سيظل محتفظًا بمستواه العالى . . وهذا بدوره سوف يعطيها الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس ، وسيتيح لها أن تستمر بنشاطها مما يساعدها على أن تستبعد عن ذهنها عوامل الخوف والقلق وعدم الاستقرار فى المراحل المختلفة من عمرها .

٢ - الاستمتاع والرضا بالحياة :

بالرغم من عدم قدرة المرأة عن منع جسمها من النمو إلى الشيخوخة . . فليس هناك ما يمنعها من المحافظة على روحها شابة وقوية وحية . ويجب على المرأة أن تدرك أنه إذا كانت للشباب مزاياه الكثيرة ، فإن له أيضًا مساوئه الكثيرة . . إذ لا توجد مرحلة من الحياة كلها عسل وسكر . فالمرأة إذ تقبل على النضج ، ثم ما بعد ذلك . . تكون قد تخلصت فى النهاية من تفاهات المراهقة والشباب ، وبذا تستطيع أن تستقر للاستمتاع بما تقدمه لها الحياة من فرص تبعث فى نفسها الرضا العميق الدائم . . . فإذا تعلمت أن تنظر إلى نفسها وإلى الحياة نظرة موضوعية خالية من التحيز ، فإنها سوف تكتشف أنها قد أقبلت على ما يمكن أن يكون ، إذا شاءت أن تكون فترات حياتها حافلة بالرضا .

٣ – شغل أوقات الفراغ :

على المرأة أن تشغل نفسها وذهنها دائمًا . . وبهذا لا تصبح قلقة لأقل وخزة أو ألم ، وأحسن طريقة لشغل ذهنها أن تهتم بأعمال بيتها مع الابتكار والخلق فى تنظيمه . . وأن تساعد زوجها فى أعماله أو مهنته إذا كان بحاجة إلى هذه المساعدة وراغبًا فيها .

٤ – مرافقة الزوج :

إن فترة الشيخوخة فى حياة الزوجة ، هى الوقت الذى تصبح فيه كلمة « معًا » أكثر أهمية من أى وقت آخر . . ومن ثم فإنه ينبغى عليها بقدر الإمكان أن يكونا معًا . . وأن يسافرا معًا فى الإجازات ، وأن يستمتعا بحياتهما معًا . . وإذا أمكن أن يعملا معًا . . فإن هذه المشاركة أمر لابد منه فى أى علاقة سعيدة بين زوجين ،ولكنها تصبح ذات أهمية حيوية فى هذه الفترة من الحياة .

٥ – الاهتمام بالآخرين :

على المرأة أن تهتم بالعالم حولها اهتمامًا حقيقيًّا . . ولا تبقى جالسة على الهامش دائمًا . . تاركة الغير يفعلون كل شىء . . فلتبحث دائمًا عن

عمل تعمل من أجله . . عملا دينيًّا أو سياسيًّا ، أو عملا خاصًّا وشخصيًّا . . أو مساعدة عائلة محتاجة ، أو رعاية إنسان مريض . فإذا استطاعت أن تكون ذات فائدة لشخص آخر ، بدون أى أمل أو أى رغبة فى كسب مادى ، فإن حياتها ستزداد ثراءً بقدر ما تبذله من عون . . وإذن كلما أمكنها مساعدة الآخرين أصبحت حياتها أنمى وأكثر نفعًا .

٦ - الاهتمام بالعالم حولها :

فلتكن المرأة على علم بما يحدث فى العالم . . فلتقرأ بانتظام وعناية تامة الصحف والمجلات الحديثة . . وكذلك أيضًا المجلات المسلية ، والكتب التى تعنى بشئون المرأة . . إلخ . . فذلك سوف يكون منبعًا لها ، يحافظ على اليقظة الانفعالية لديها ، وتبقى دائمًا حية عند مستواها الأصلى .

وكذلك ينبغى أن تعيش حياة مليئة من خلال الكتب والراديو والتليفزيون والمسرحيات . . إلخ ، فإن خير شىء بعد العمل والخبرة الشخصية المباشرة ، هو مشاركة الغير خبراتهم .

٧ - الاهتمام بالفن والرياضة والهوايات :

سواء كمتفرجة عليها أو ممارسة لها ، تعد من الوسائل الممتازة عادة لتنبيه الحالة الانفعالية ، وهى فى ذلك تشبه بطارية السيارة من حيث حاجتها المستمرة للشحن .

وعلى المرأة أن تكون لها هواية خاصة بها دائمًا ، إذا لم يكن لديها شىء ، فالعادة أن يندمج الناس انفعاليًّا فى الهوايات أكثر من اندماجهم فى عملهم الأصلى .

٨ - العمل المستمر :

على المرأة ألا تتوقف مطلقًا عن النشاط والعمل اللذين ظلت تزاولهما على مدى حياتها كلها . . وتتجنب بأى ثمن الاعتزال بقدر الإمكان . . فلا تترك عملها سواء كان خاصًّا أو مهنيًّا ، ما لم يكن لديها اهتمام آخر قوى يمكنها الارتباط به . . فلتعتزل إلى شىء سوف تعمله لا من شىء كانت تعمله .

٩ - الحب دائمًا :

إن أعظم وأعمق اتصال يهز المشاعر ، ويشبع الروح مما يمكن أن

يدخل فى خبرة أى إنسان هو « الحب » . . ولذا يجب أن تسعى كل امرأة دائمًا إلى زيادة قدرتها على الحب بتوسيع دائرة الحب التى تتحرك فيها . . ويبدو أن بعض الناس يعتقدون أنهم لا يمكن أن يحبوا إلا شخصًا واحدًا فى وقت واحد . . ولكن هذا ليس صحيحًا . . بل الواقع أن العكس هو الصحيح . . فالحب يتغذى على الحب . . وكلما ازداد حب المرأة للآخرين ازدادت قدرتها لا على أن تحب فحسب . . بل أيضًا على أن تنبه الحب لدى الآخرين . فالمرأة لا تحب زوجها وحسب ، بل تحب أولادها وأقاربها وأصدقاءها وبنيها . . إلخ . . وهى لا تقسم حبها إلى أجزاء توزعها على مختلف من حظوا بمودتها . . بل الأصح أن يقال إن كل حب ينبه غيره وبذا يخلق دفئًا وعطفًا أكثر فى قلبها .

١٠ - اعتبار كبر السن عامل للإثمار والإثراء :

فى وسع المرأة أن تبقى دائمًا شابة وعلى نضارة وحيوية روحية ، وذلك بتجاهل النتيجة ، والمحافظة على عقلها وجسمها وانفعالها سليمًا وينبغى عليها أن تعلم أن يكون كبر السن فى حد ذاته عاملا من عوامل التنبيه والإثمار والإثراء . وليس هناك ثمة سبب يدفع أى شخص إلى الهبوط إلى الشيخوخة مستسلمًا ، فإن الطب الحديث يتيح الكثير

من الوسائل للمحافظة على أجهزة الجسم سليمة . والطب النفسى يقدم كثيرًا من العون للمحافظة على الذهن صافيًا وقويًّا . . بحيث لا ينبغى أن يكون هناك مبرر لأى امرأة أو رجل لترك نفسه ينحدر إلى الشيخوخة ، وصحيح أنه مازالت هناك أمراض يمكن أن تحطم الجسم كلية . . كالسرطان أو الأمراض العقلية العضوية . . إلخ . . ولكن هذه الأمراض يمكن أن تصيب الصغار كما تصيب الكبار . . ومن ثم فإن موضوع المرض والعجز لا علاقة له بمسألة السير الطبيعى نحو الشيخوخة .

وأخيرًا فإنه عند وصول أى إنسان إلى سن الخمسين ، أو بعد هذا السن ، فليتذكر دائمًا : « أن خير سنين حياته لاتزال فى الانتظار » .

الفهرس




دار المعارف

رقم الإيداع	١٩٨٢/٥٥٧٥
الترقيم الدولى	ISBN ٩٧٧-٠٢-٠٢٨٠-٠

١/٨٢/٢٢٠

طبع بمطابع دار المعارف (ج. م. ع.)

